

振興公社だより

【回 覧】

【No.142】

令和 8 年 2 月 25 日発行
(公財)南会津町振興公社



令和 8 年度 びわのかげ運動公園の主な行事予定

来年度、びわのかげ運動公園で開催される行事予定についてお知らせいたします。
予定が変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



日程	場所	イベント・大会名
4 月 19 日 (日)	ソフト場	春季ジュニアソフトボール大会
5 月 2 日 (土)	ソフト場	県総合スポーツ大会スポ少南会津大会 (ソフトボール)
5 月 17 日 (日)	ソフト場	会津春季ソフトボール大会 (シニア)
6 月 7 日 (日)	ソフト場	南会津町成年男子ソフトボール大会
6 月 13 日 (土)	ソフト場	JA 杯チビッコ球技大会ソフトボール大会
7 月 4 日 (土)、5 日 (日)	ソフト場	第 4 回全会津小学生男子ソフトボール交流大会
7 月 11 日 (土)	ソフト場	県児童ソフトボール南会津大会
7 月 11 日 (土)	多目的競技場	チャレンジナイター陸上記録会
8 月 22 日 (土)	ソフト場	少年少女球技大会 (ソフトボール競技)
8 月 30 日 (日)	ソフト場	地域スポーツ南会津大会 (壮年ソフトボール競技)
9 月 5 日 (土)	多目的競技場周辺	みなみあいづりレーマラソン
9 月 12 日 (土)	ソフト場	秋季ジュニアソフトボール大会
9 月 27 日 (日)	多目的競技場	びわのかげ陸上競技大会
9 月 27 日 (日)	ソフト場	全会津親善ソフトボール大会 (市町村対抗)
10 月 1 日 (木)	多目的競技場	南会津町小体連陸上競技大会

※その他各種大会の日程は、振興公社だより「スポーツ大会スケジュール」にて、随時お知らせします。

第 3 回指導者研修会「普通救命講習会」のお知らせ～南会津町スポーツ協会より～

南会津町スポーツ協会主催による普通救命講習を開催いたします。不幸な事故の防止や競技者の生命を守るためにも、ぜひご参加ください。以前受講された方も参加可能です。救命技能を忘れることなく維持向上させるためにも、2 年～3 年間隔で定期的に講習を受けてください。

【日 時】 令和 8 年 3 月 14 日 (土) 午前 9 時～正午

【場 所】 南会津地方広域市町村圏組合消防本部 3 階 大会議室

【講 師】 南会津広域消防署 消防士

【申 込 先】 南会津町スポーツ協会事務局 TEL: 0241-62-2442

【申込締切】 令和 8 年 2 月 27 日 (金)



3月の体操教室のお知らせ

○びわのかげ体操教室○

【開催日】 3月10日（火）、26日（木）

【時間】 午前10時～午前11時30分
午後1時30分～午後3時

【場所】 高齢者センター 研修室

【持ち物】 飲み物、タオル

【参加料】 無料

【内容】 脳トレ・ストレッチ・軽い筋力トレーニングなどの健康体操



○筋力アップ体操教室○

【開催日】 3月3日（火）、17日（火）

【時間】 午前10時～午前11時30分

【場所】 高齢者センター 研修室

【持ち物】 飲み物、タオル

【参加料】 無料

【内容】 筋力トレーニング・体幹トレーニングを中心とした健康体操



○健康ヨガ教室○

冬期間休止していましたが、3月より再開いたします！ぜひご参加ください。

【開催日】 3月1日（日）、15日（日）

【参加料】 500円（当日徴収）

【時間】 午前10時～午前11時30分

【内容】 専門の先生による健康維持のためのヨガ

【場所】 高齢者センター 研修室

【持ち物】 ヨガマット、飲み物、タオル



おすすめの筋力トレーニングのご紹介

春に向けて、足の筋肉のトレーニングをご紹介します。簡単な動きですので、ぜひ実施してみてください。

○スクワット（膝の曲げ伸ばし）・・・太もも（特に裏側）の筋肉を鍛えます。



①足を肩幅もしくは少し広め開いて、立ちます。

②手を胸または腰において、上半身を前傾させ、背すじを伸ばした状態から膝を曲げて、ゆっくりお尻を下げていきます。

③太ももの裏側に力が入ってきたら、最初の姿勢に戻すようにゆっくりと立ち上がります。この動きを10～20回繰り返しましょう。

※椅子を使用すると、鍛えられる筋肉がわかりやすくなります。

キッズルームの開放日のお知らせ

【場所】 高齢者センター

【対象】 未就学児とその保護者

【時間】 午前9時30分～午後4時

～3月の開放日～

1日（日）、7日（土）、14日（土）、15日（日）

20日（金祝）、21日（土）、22日（日）、28日（土）

29日（日）

◆お問合せ先◆

公益財団法人 南会津町振興公社（本部）

〒967-0006 南会津町永田字枇杷影2

TEL：0241-62-2442 FAX：0241-62-2910

HP：<https://m-kousya.jp>



BIWANOKAGEUNNDOKOUJEN

←Instagramの
フォローお願いします！